



OFFICE OF PUBLIC HEALTH ADMINISTRATION  
351 North Mountain View Avenue, Third Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010  
(909) 387-9146 ♦ Fax (909) 387-6228

ALLAN RAWLAND, MSW, ACSW  
Acting Public Health Director

TRUDY RAYMUNDO  
Acting Assistant Director of Public Health

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.  
Health Officer

## PARA INMEDIATA PUBLICACION

3 de Junio de 2010  
PR #10-44

CONTACTE: Maxwell Ohikhuare, M.D.  
Médico Oficial  
(909) 387-6218

### **El Médico Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino amandado una Advertencia sobre la Temperatura Extrema (Calor)**

SAN BERNARDINO. El Oficial de Salud Pública Dr. Maxwell Ohikhuare del Condado de San Bernardino ha emitido una advertencia sobre la temperatura extrema en el Condado de San Bernardino, debido a los pronósticos de altas temperaturas para el interior y las regiones del desierto. Se insiste a los residentes que tomen precauciones para evitar enfermedades relacionadas con la temperatura alta.

Algunas condiciones de salud como la obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedades del corazón, mala circulación, quemaduras de sol, y consumo de drogas y el alcohol puede hacer más difícil para que el cuerpo se mantenga fresco cuando hace calor. Mientras siga la advertencia sobre la temperatura alta, asegúrese de:

- Tome suficiente líquidos
  - Tome más agua, jugos y ,bebidas deportivas
  - Evite bebidas con cafeína ( té, café, and cola) y el alcohol
- Manténgase fresco en el interior
  - Si es posible permanezca en un área de aire acondicionado
  - Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas
  - Una ducha (regadera) fría o un baño, también es una forma de refrescarse
- Use ropa ligera y protector solar
  - Escoja ropa ligera, colores claros y ropa suelta
  - Para mantener su cabeza fresca use un sombrero ancho

-más-

Gregory C. Devereaux  
County Administrative Officer

District

Board of Supervisors

BRAD MITZELFELT.....First District      NEIL DERRY.....Third District  
PAUL BIANE.....Second District      GARY C. OVITT.....Fourth

JOSIE GONZALES.....Fifth District

- Use protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o más, y vuelva a aplicarlo cada dos horas mientras en el sol (para todo tipo de piel)
- Planee sus actividades al aire libre con cuidado
  - Trate de no ser activo durante la tarde, que son las horas más calurosas del día
  - Descanse con frecuencia en un área con sombreada
  - Nunca deje a niños o mascotas en un auto estacionado
- Tome su tiempo
  - Tome descansos frecuentes y regulares
  - Si su corazón late, si pierde la respiración, si siente mareos, debilidad, o si siente que va a desmayarse, pare su actividad y descanse en un lugar fresco y con sombra
- Use un sistema de compañeros
  - Vigile a sus amigos y familiares, y tenga a alguien que haga lo mismo para usted
  - Vigile a los ancianos y personas con condiciones medicas al menos dos veces al día durante las temperaturas de calor

Enfermedades relacionadas con el calor se pueden evitar tomando precauciones mientras la advertencia durante las temperaturas altas esta en efecto. Ohikhuare insiste que las personas que trabajan en un ambiente caluroso tomen su tiempo. "Si el esfuerzo en el calor hace que su corazón latir y te deja sin aliento, PARE toda actividad. Entre a un lugar fresco o por lo menos valla a la sombra, y descanse".

Las señales de advertencia de enfermedades relacionadas al calor incluyen demasiado sudor, calambres, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, cansancio, debilidad, mareos y desmayos. Tome medidas para enfriar el cuerpo. Tome bebidas sin alcohol y frías, tome una ducha (regadera) fría, baño o baño de esponja. Busque un lugar con aire acondicionado. Use ropa ligera.

Para una lista de centros con aire acondicionado en San Bernardino, llame al 2-1-1, o visite la página de web [www.coolingsb.org](http://www.coolingsb.org). Para más información sobre el calor extremo visite la página de web [www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov).

###